

# Medio

# REDUCCIÓN

Duración: 20 sesiones

# A

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 ABDOMEN	Abdominal Crunch	41	Aparato	3	20
	Torso Rotation	42	Aparato	3	20
	Crunch Fitness Ball	S/N	Pelota	3	20
	Leg Raise Alterno	43	Aparato	3	20
	Plancha Estática	S/N	Tapete	3	20
	Flexión Lateral de Torso	40	Mancuerna	3	20
	Flexión de Rodillas al Pecho	S/N	Tapete	3	20
	Mountain Climbers	S/N	Tapete	3	20

## TIPS

- Inicia con 15 minutos de Cardio.
- Termina con 30 minutos de Cardio como mínimo.
- Alterna equipos y ejercicios trabajando en "Bi-Series", es decir, haz una serie de un ejercicio y luego una serie del siguiente ejercicio de la rutina, en los equipos correspondientes.
- No descanses más de 30 segundos.
- Trabaja con un peso cómodo para realizar las series y repeticiones indicadas, cuidando las posturas y ejecución de los movimientos.
- Combina esta rutina durante la semana con otras del mismo objetivo, pero diferentes grupos musculares, si lo consideras necesario, pide apoyo al asesor en turno.
- Recuerda que la hidratación es muy importante, te recomendamos consumir por lo menos 1.5 lts de agua natural.